

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC CORONEL FERNANDO FEBELIANO DA COSTA
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Julia de Abreu Silva
Julia Grous Stefani
Julia Rodrigues de Meneses
Layane Vitória da Silva Reis
Rebeca de Faria

Profª. Orientadora: Neila Camargo de Moura

RESUMO

Esse trabalho teve o objetivo de enfatizar a importância da introdução alimentar feita de maneira saudável para a vida do bebê. Foi realizada uma entrevista com 3 mães cuja as idades das crianças são de 6 meses, 1 ano e 4 meses e 1 ano e 6 meses, os principais assuntos abordados nas entrevistas foram os métodos utilizados durante a introdução alimentar e como foi a adaptação da criança durante esse período. Em relação a mãe 1 foi utilizado o método de introdução Tradicional, já a mãe 2 e a mãe 3 foram utilizado o método participativo tradicional e BLW. No vídeo da nutricionista foi explicado sobre cada método utilizado, sendo eles BLW, (baby led weaning), Tradicional, BLISS (baby led introduction To solids) e o Participativo. A partir dessas informações foi criado um documentário com intuito de repassar experiências de diferentes famílias.

PALAVRAS-CHAVE: introdução alimentar, métodos, BLW, entrevistas, documentário.

1. INTRODUÇÃO

A introdução alimentar representa uma parte importante do desenvolvimento infantil, caracterizando-se pela transição da alimentação exclusivamente baseada em leite materno para a introdução de alimentos sólidos e variados. Esse período, que compreende aproximadamente os primeiros dois anos de vida, é fundamental não apenas para o crescimento físico adequado da criança, mas também para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis que repercutem ao longo de toda a vida (TEMÓTEO; FONTES; FERREIRA, 2021).

A escolha dos alimentos e o momento certo para iniciar a introdução alimentar são decisões que influenciam diretamente a saúde e o desenvolvimento do lactente. Aspectos como a diversidade alimentar, a textura dos alimentos oferecidos e a adequação nutricional são fundamentais para garantir um crescimento e desenvolvimento ótimos durante essa fase crítica (TEMÓTEO; FONTES; FERREIRA, 2021).

Recentemente, diferentes métodos de introdução alimentar vêm sendo estudados, principalmente aqueles em que a criança possui mais liberdade na hora de se alimentar, como o *Baby-Led Weaning* (BLW) e o *Baby-Led Introduction to Solids* (BLISS). Diferentes benefícios são apontados ao utilizar esses métodos, como o baixo risco de consumo de açúcar e maior ingestão de nutrientes. Além disso, a escolha do método de introdução ideal pode depender das preferências familiares, mas é essencial que ele seja adaptado às necessidades individuais do bebê e acompanhado de supervisão adequada para garantir uma introdução alimentar segura e saudável (MOREIRA et al., 2023).

Os hábitos alimentares do bebê são iniciados na etapa da introdução alimentar. Esse momento é uma etapa crucial devido à ingestão de novos e diversos alimentos, incluindo quantidades significativas de nutrientes como minerais, vitaminas e fibras. Além disso, é durante esse período que a criança descobre novos sabores, aromas e texturas, sendo de extrema importância para o seu desenvolvimento adequado. O leite materno, após o 6º mês, não atende mais exclusivamente as necessidades do lactente, de modo que a introdução de alimentos sólidos para o bebê passa a complementá-lo, além de estimular o desenvolvimento cognitivo e o paladar da criança.

O objetivo do presente trabalho foi o de enfatizar a importância da introdução alimentar feita de maneira saudável para a vida do bebê, mostrando o quanto este momento influenciará o seu desenvolvimento e como isso se refletirá em sua vida adulta. Para isso, foram realizadas entrevistas com algumas mães com o intuito de compreender

a rotina alimentar da criança e qual ou quais métodos de introdução alimentar foram utilizados pela família. Por fim, de posse dessas informações, o objetivo final desse trabalho foi produzir um documentário com explicações sobre os diferentes métodos de introdução alimentar bem como orientações sobre como manter a qualidade da alimentação dos bebês.

Para aprimoramento do presente trabalho, foram realizadas pesquisas por meio do *Google Acadêmico* a fim de encontrar artigos, dissertações, teses e monografias sobre a temática em questão, garantindo um vasto acervo sobre o assunto.

Foram efetuadas também três entrevistas com mães de bebês entre seis meses e dois anos a fim de levantar os métodos de introdução alimentar utilizados por essas mães, que moram em diferentes cidades sendo Piracicaba, Americana e Rio das Pedras. Elas têm diferentes idades, variando entre 22 e 43 anos sendo uma delas formada em Medicina, outra em Agronomia e uma em Logística. Realizou-se uma visita a essas mulheres com o intuito de entrevistá-las e encontrar respostas para o desenvolvimento desse trabalho e, por fim, preparar um documentário com as informações obtidas dessas entrevistas. As perguntas utilizadas no questionário das mães estão disponíveis no Anexo 1.

Foi entrevistada também a nutricionista Anelise Bertinato Cardoso, graduada pela Universidade Metodista de Piracicaba, pós-graduada em Nutrição Clínica e especializada em Fitoterapia, atuando hoje no Centro Médico da Caterpillar. A profissional recebeu por e-mail as perguntas da entrevista e a mesma optou por gravar um vídeo discorrendo sobre a temática.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. REVISÃO DE LITERATURA

2.1.1 Importância da Introdução Alimentar

O aleitamento materno é um dos momentos mais importantes nos primeiros seis meses de vida do bebê, uma vez que esse alimento oferece uma série de benefícios para a saúde infantil. Por isso, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda que o aleitamento materno seja exclusivo até o sexto mês de vida do bebê e, a partir dessa idade, devem ser introduzidos alimentos complementares de forma gradual e lenta. Assim, é fundamental contar com o apoio de profissionais da saúde, como nutricionistas, para orientar as mães para que essa fase seja exclusiva. Afinal, a introdução alimentar é uma fase importante na vida da criança, pois isso irá definir muitos de seus hábitos alimentares futuros (FREIRE; LIMA; FREITAS, 2023).

De acordo com Cirilo et al. (2022), a alimentação da criança, a partir dos seis meses de idade, deve conter grande variedade de nutrientes e isso se deve ao fato de que, a partir dessa idade, as suas necessidades nutricionais não são mais mantidas somente com o leite materno, necessitando-se da introdução alimentar, que pode ser realizada pelos diferentes métodos, sendo eles o tradicional, participativo e BLW.

No método tradicional, é recomendado que o alimento seja oferecido de forma lenta e gradativa, com a presença de todos os nutrientes desde a primeiro papa, utilizando-se colher. Já no método participativo, a alimentação passa a ser assistida pelos pais. Nesse caso, a criança é estimulada a manipular os alimentos, conhecer as texturas e sabores e os pais também oferecem os alimentos na colher. E, por último, o método BLW em que não há a utilização de talheres, porque a curiosidade e a fase natural de exploração do ambiente geram motivação para essa criança levar o alimento até a boca (INSTITUTO FEDERAL SANTA CATARINA).

2.1.2. Pontos Positivos e Negativos do Método *Baby-Led Weaning* (BLW)

De acordo com Arantes et al. (2018), uma das desvantagens do método *Baby-Led Weaning* é a maior ingestão de gordura e menor ingestão de ferro, zinco e vitamina

B12, uma vez que o bebê escolhe do prato o que vai comer. Outro ponto negativo ao introduzir esse método é o receio que as mães têm de o filho se engasgar com o alimento.

De acordo com Cunha (2023), existem muitos medos e inseguranças com o método BLW, principalmente a respeito não apenas da quantidade de nutrientes que o bebê irá ingerir, mas também se, por meio dessa técnica, as necessidades nutricionais da criança serão atingidas e não ultrapassarão os níveis máximos de gordura e açúcar. Outra preocupação quanto a esse método é a ausência de conhecimento ou aptidão do cuidador ou responsável em oferecer os alimentos de maneira correta para a criança.

O método promove uma maior participação nas refeições da família permitindo que a criança explore mais as atividades familiares, incluindo também um melhor desenvolvimento cognitivo e psicológico. Além disso, a prática do BLW tende a ser mais econômica do que a tradicional e mais fácil do que preparar comidas em forma de purê (OLIVEIRA, 2019). Há ainda outros benefícios relacionados ao método BLW (Baby-Led Weaning) como o descobrimento de novas texturas, além disso, a autoalimentação permite a ingestão da quantidade correta de alimento evitando a obesidade infantil (BRANDÃO; REIS; CARVALHO, 2019).

2.1.3. Pontos Positivos e Negativos do Método *Baby-Led Introduction to Solids* (BLISS)

Já o caso do Baby-Led Introduction to Solids (BLISS), conhecido como BLW modificado, foi criado para atender às demandas éticas de um ensaio clínico randomizado, feito na Nova Zelândia, em 2015. Este método tem a mesma abordagem que a do BLW, porém com algumas adaptações, a fim de minimizar as principais desvantagens descritas na literatura associadas ao BLW: engasgo, baixo aporte de ferro e de nutrientes e déficit de crescimento (HIGASHI; PALMA, 2022).

Ainda existem poucas evidências sobre esse método em termos de adequação de ingestão de energia e nutrientes e de crescimento na infância. Pontos positivos para a criança podem ser observados como aleitamento materno prolongado, maior independência ao se alimentar e melhor resposta à saciedade. Os métodos de introdução alimentar não diferem entre si em relação à ocorrência de episódios de engasgos (BOAS et al., 2020).

Quanto à variedade alimentar oferecida pelos métodos, existe um maior consumo de frutas e vegetais na infância por crianças que utilizam o BLISS, demonstrando efeito a longo prazo na modulação da preferência alimentar (MENDONÇA et al., 2023).

2.2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

2.2.1 Entrevista com as mães

Foram realizadas quatro entrevistas com mães de bebês entre seis meses e dois anos a fim de levantar os métodos de introdução alimentar utilizados por essas mães, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1: Métodos utilizados pelas mães para a Introdução Alimentar

	Mãe 1	Mãe 2	Mãe 3
Profissão	Engenheira Agrônoma	Analista de controle	Médica
Trabalha fora	Não	Sim	Sim
Idade da criança	6 meses	1 ano e 4 meses	1 ano e 6 meses
Introdução alimentar	Tradicional	BLW e Participativo	Tradicional

Quando foi perguntado às mães sobre o método utilizado na introdução alimentar de seus bebês, a mãe 1 e a mãe 3 responderam que utilizaram o método tradicional, que envolve oferecer alimentos amassados ou em purê, como papinhas, além dos pais alimentarem a criança com uma colher controlando a quantidade e a variedade. Já a mãe 2 disse que utilizou o método BLW (Baby-Led Weaning), que permite que a criança se alimente sozinha e pegue com as próprias mãos pedaços de alimentos. Junto com o BLW, a mãe 2 adotou o método participativo, que consiste na inclusão ativa dos pais ou cuidadores no processo de alimentação, incentivando a interação direta com o bebê.

Referente ao comportamento da criança durante a introdução alimentar, a mãe número 1 respondeu que a criança espera o alimento ser ofertado pelos pais e que a mesma não tem iniciativa. A mãe 2 explicou que sua filha ficou muito curiosa quanto a textura dos alimentos e muito mais saciada, relatou também que a cor e consistência das fezes de sua filha mudou bastante com a introdução de alimentos, se tornaram mais espessas e

com cor e odor mais fortes. Já a mãe 3 expôs que seu filho teve uma certa curiosidade sobre a textura e sempre aceitou muito bem os alimentos ofertados, falou também que observou que as fezes de seu filho ficaram mais pastosas e que a textura e a coloração alteravam conforme o que ele comia.

Quando foi questionado a opinião das mães sobre o método BLW (Baby-Led Weaning) a mãe 1 respondeu que esse é o método mais adequado pois estimula a autonomia e a independência da criança durante a alimentação. Relatou também que as vezes ela utilizava esse método, porém não era sempre. A mãe 2 disse que acha um método muito interessante e que além da criança se alimentar, também aprendia sobre texturas e consistências, porém a mãe se arrependeu de não ter usado mais vezes esse método pois sentiu que a filha teria uma relação melhor com o alimento hoje em dia se o tivesse feito, a mãe relatou ter sentido falta da bagunça e desse contato direto com o alimento mais frequentemente. Já a mãe 3 mencionou que não optou por usar esse método pois quando o alimento era ofertado ao bebê, ele brincava mais do que comia, então ela percebeu que ele recebeu melhor o alimento oferecido na colher, mas que o BLW é um bom método e que foi melhor recebido por filhos de amigas dela.

Outro questionamento feito foi se as mães se arreponderam de algo que fizeram ou deixaram de fazer na introdução alimentar. A mãe 1 e a mãe 2 responderam que se arreponderam de não terem usado mais o método BLW na alimentação por conta da bagunça que gerava. Já a mãe 3 declarou que não se arrependeu e que faria tudo da mesma forma, pois o método tradicional foi o adequado para seu filho e também um aprendizado pra ela, já que ele se adaptou perfeitamente ao processo e se saciava com facilidade.

Quando foi demandado que as mães respondessem sobre a amamentação e como os bebês se adaptaram a rotina, a mãe 1 respondeu que parou de amamentar pois não tinha mais leite para ofertar ao bebê, também afirmou que não sentiu nenhuma diferença no comportamento da criança ao parar de amamentá-la. A mãe 2 relatou que com 7 meses a criança consumia pouco leite materno devido à introdução alimentar em sua rotina, porém a mãe optou por não o excluir de sua dieta até 1 ano e 4 meses, segundo a mãe, essa atitude criou na criança um “apego emocional pela rotina com o leite materno”, dificultando seu desmame. Já a mãe 3 mencionou que a amamentação foi interrompida por volta dos 5 meses e meio, e que a partir dos 6 meses ela já começou a ofertar frutas e alimentos que fossem fáceis de consumir. Mesmo depois da alimentação ser introduzida, o bebê continuou tomando fórmula láctea na mamadeira. Sobre a adaptação do bebê, ela disse que ocorreu tudo bem e que ele nem notou a mudança.

Ao se perguntar sobre a reação das crianças quando elas não gostavam do alimento ofertado, a mãe 1 alegou que nunca aconteceu da bebê não gostar de nenhum alimento. A mãe 2 declarou que tentava oferecer o alimento de formas diferentes, em pedaços, papinha, alguma preparação utilizando-o ou corte diferente. Em caso de recusa mesmo depois de tudo isso, a mãe conta que esperava alguns dias para oferecer novamente. A mãe relatou também que a forma que a filha mais se adaptou a consumir os alimentos foi em pedaços. A mãe 3 também relatou tentar ofertar o alimento mais algumas vezes só que em dias diferentes, ou também mudar a consistência para uma que a criança aceitasse melhor. Estratégia que deu bons resultados, pois a criança continua aceitando os alimentos oferecidos por ela até o momento.

Quanto a rotina alimentar dos bebês, a mãe 1 respondeu que a bebê tomava 1 mamadeira de fórmula infantil ao acordar, no café da manhã era ofertado frutas, no lanche da manhã era bolacha de aveia, no almoço tinha arroz, feijão, legumes e uma proteína, no lanche da tarde era uma fruta e na janta o mesmo do almoço. A mãe 2 declarou que a bebê tomava café da manhã às 7:30h, às 9 horas tinha um lanche da manhã e 11 horas o almoço, depois do almoço a criança tomava leite materno e fazia uma soneca, quando a bebê acordava, geralmente às 14 horas, ela consumia um pequeno lanche e às 16 horas alguma fruta ou biscoito, às 18 horas era o jantar e por fim as 19:30h ela tomava mais leite materno e dormia. A mãe 3 expressou que o bebê acordava por volta das 7h da manhã e já tomava a mamadeira com fórmula infantil, cerca de uma hora depois ele consumia uma fruta e o almoço era ofertado por volta das 11h. No meio da tarde ele ingeria uma fruta diferente da de manhã, às 17:30h jantava (preparação semelhante ao almoço) e antes de dormir ele toma a mamadeira novamente.

Conforme o diálogo foi acontecendo, surgiram mais questionamentos das entrevistadoras em relação a mãe 2 e a mãe 3. Em uma de suas perguntas, a entrevistadora da mãe 2 a questionou sobre a quantidade de alimentos ofertados por dia, e também sobre a ingestão de açúcares. Ela relatou oferecer duas frutas diárias para sua filha e que tenta variar os tipos, sobre os açúcares, a mãe confessou que a criança teve contato com o açúcar com 1 ano de idade, mas é algo que ingere esporadicamente e não faz parte da rotina. Já na entrevista da mãe 3, foi perguntado a ela se houve uma pesquisa antes de começar com a introdução alimentar, ela disse que sua profissão (médica) não influenciou no processo, pois ela preferiu buscar a informação com estudos na internet, cursos online e diz também que recebeu ajuda de sua amiga pediatra.

2.2.2. Entrevista com nutricionista

Sobre a introdução alimentar a profissional informou que é o momento em que se inicia a oferta de alimentação complementar além do leite materno, sendo exclusivo até os 6 meses de idade, não tendo necessidade de oferecer outros tipos de alimentos pois ele já é completo. Informou também que a introdução alimentar deve ser introduzida a partir dos 6 meses, onde o sistema digestório do bebê está preparado para receber novos alimentos, devendo também respeitar a aceitação por parte da criança e garantir a oferta de nutrientes necessários.

A nutricionista iniciou o vídeo abordando o Método de Introdução Alimentar Tradicional, no qual se preparam papinhas de frutas e de legumes cozidos amassados para ofertar à criança, além de sucos e mingaus. Ela enfatizou que nesse método deve-se oferecer um alimento por vez para que a mãe consiga perceber se a criança consegue identificar sabores e texturas, além disso, deve-se observar se a criança não está desenvolver algum tipo de alergia alimentar.

Quanto ao método *Baby-Led Weaning* (BLW), Anelise disse que é muito difundido na mídia e foi criado em 2008 por uma enfermeira inglesa. A profissional esclareceu que é um método no qual a criança é incentivada a se alimentar sozinha, oferecendo alimentos em pedaços ou em formato de palitos para que ela escolha o alimento e sinta a textura e sabor do alimento, o cuidador geralmente coloca o bebê sentado à mesa, e para isso, precisa-se já ter desenvolvido esta maturidade neurológica. Anelise informou que neste método há vantagens como maior desenvolvimento orofacial, maior independência, maior socialização e maior conhecimento dos alimentos por parte da criança. O alimento precisa estar na temperatura e textura corretas antes de oferecer a criança, a nutricionista apresentou uma dica aconselhando os pais a primeiro experimentarem a preparação com a boca e verificar se com a língua eles conseguem dissolver e digerir o alimento facilmente, pois a criança não tem dentes ainda para auxiliar na mastigação. Apesar disso, a nutricionista também diz que o método também apresenta algumas desvantagens, como o risco de engasgos e a insegurança que isso gera nos pais, a incerteza em relação a quantidade de nutrientes que a criança está consumindo e o desperdício de alimentos.

Em seguida, a nutricionista comentou sobre o *Baby-Led Introduction to Solids* (BLISS), que é uma variação do método BLW. Anelise mencionou a importância do método para estimular a ingestão de alimentos sólidos e ressaltou o cuidado necessário

na hora de escolher os alimentos que serão ofertados. Ela também abordou sobre o Método de Introdução Alimentar Participativa, que consiste em uma junção do método independente (BLW) e do Tradicional, onde a criança tem um controle maior na hora de selecionar os alimentos que serão ingeridos. Nesse método a criança possui maior autonomia, segundo a nutricionista.

Por fim, ao ser questionada sobre qual seria o melhor método de introdução alimentar em sua opinião, a nutricionista respondeu que todos os métodos são válidos e importantes, e que não tem necessidade de comparar um ao outro. Anelise relatou que se deve conhecer todos os métodos e realizar testes com cada um deles, pois a escolha, além dos pais, tem que vir da criança também, já que é ela quem vai adaptar-se melhor a um método ou outro. De acordo com a nutricionista, é essencial que seja oferecido ao bebê a oportunidade de experimentar cada método, levando também em consideração outras questões, como a condição socioeconômica, a condição cultural e a gestão de tempo do responsável. É de extrema importância que a mãe esteja preparada para todas as situações que possam acontecer recorrentemente ao oferecer esses métodos, como a bagunça, a angústia de não estar ofertando nutrientes suficientes, entre outros fatores.

Anelise completou a entrevista dizendo que não existe um método ideal, mas que é necessário ter conhecimento sobre os mesmos e experimentá-los com o intuito de sentir qual método a família se adapta melhor. E, por fim, adicionar amor quando estiver preparando a comida e ao supervisionar a criança, para que os responsáveis possam perceber todos os sinais, pois o objetivo é deixar o bebê o mais saudável possível, visando sempre sua preferência.

2.2.3. Produção do Documentário

Optou-se pela produção de um documentário pelo fato desse recurso permitir mostrar visualmente perspectivas e experiências pessoais em diferentes famílias quanto a escolha do método de introdução alimentar a seus filhos. Ademais, os documentários são ótimas ferramentas para educar o público sobre um tema específico de forma detalhada e acessível, gerando discussões e conscientização social sobre práticas importantes relacionadas à saúde infantil, podendo até mesmo influenciar políticas públicas e práticas familiares. Com a facilidade em compartilhá-lo pela internet, o documentário pode alcançar uma ampla audiência, impactando positivamente pais e cuidadores de todo o mundo.

A entrada do documentário foi gravada no dia dez de setembro de 2024 na escola ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa, no Espaço Maker da unidade. O vídeo foi gravado com um celular e de início a aluna Julia Meneses apresenta a equipe de discentes e o tema a ser abordado no documentário. Em seguida, a estudante Julia Stefani informa que para a produção do documentário foram entrevistadas 3 mães e a nutricionista Anelise Cardoso. Antes de cada entrevista as mães eram apresentadas e ao final do documentário explicou-se que a introdução alimentar é um marco crucial no desenvolvimento das crianças, já que é nessa fase da vida que elas descobrem novos sabores e texturas e é nesse momento que o hábito alimentar será formado.

A entrevistada número 1 foi escolhida por ter uma filha de 6 meses, idade em que se inicia a introdução alimentar. Além disso, é irmã de uma das autoras desse trabalho, facilitando o desenvolvimento do mesmo. Por ser primípara, a entrevistada ficou muito feliz em ser convidada para participar do documentário. A entrevista foi realizada no dia 15 de junho de 2024, em Piracicaba. O vídeo demorou por volta de 20 minutos para ser gravado e tudo ocorreu de forma leve e descontraída, pelo fato de a entrevistada possuir vínculo familiar com a entrevistadora, agilizando assim o processo e facilitando o relato da mãe. Ela ressaltou alguns aspectos importantes, como por exemplo, a aceitação da criança em relação aos alimentos oferecidos e qual foi o método adotado durante a introdução alimentar.

A entrevistada número 2 tem uma filha de 1 ano e 4 meses, período ainda muito importante na introdução alimentar. Outro fator importante para a escolha e convite dessa mãe também foi o fato dela fazer parte da família de uma das entrevistadoras, facilitando assim o contato e tornando a entrevista mais leve. O contato e o convite para a entrevista foram feitos de forma presencial, nessa ocasião apresentou-se também o roteiro de perguntas. A entrevista ocorreu na cidade de Rio das Pedras e a filmagem fluiu de forma leve e natural pois a entrevistada e a entrevistadora já tinham vínculo familiar, o que tornou o processo bem rápido, facilitando o relato da mãe sobre a introdução alimentar de sua filha. Durante a gravação destacou-se pontos muito importantes como a amamentação durante o processo, cortes de alimentos que a criança mais se adaptou e o tipo de método utilizado.

A entrevistada número 3 tem uma filha de 1 ano e 6 meses e tem um vínculo de amizade e trabalho com a mãe de uma das alunas desse trabalho. A entrevista foi realizada no dia 25 de maio de 2024, data em que a entrevistadora foi até a casa da entrevistada, em Americana, para realizar a gravação com duração de aproximadamente 40 minutos.

Apesar da entrevistada e da entrevistadora não serem próximas, o processo ocorreu de uma forma leve e natural, onde ambas se sentiram à vontade e confortáveis facilitando o relato da mãe sobre o desenvolvimento da introdução alimentar de seu filho.

Para o processo de edição dos vídeos foi contratado um editor, aluno da terceira série Ensino Médio com Habilitação em Mecânica. Por meio do aplicativo *Clipchamp* os vídeos foram selecionados e cortados, identificando as melhores cenas, os momentos impactantes e os diálogos mais significativos. Com a ajuda das autoras dessa pesquisa, o editor construiu uma narrativa para o documentário, incluindo decisões sobre a ordem das cenas, transições e temas. Com a estrutura definida, o editor começou a montagem propriamente dita, selecionando os clipes e organizando-os na linha do tempo. Depois da montagem, foram realizados ajustes de imagem e som. Enfim, após todas as revisões, o editor finalizou a edição do documentário, garantindo que todos os elementos estivessem alinhados a narrativa, isso inclui a criação de uma versão final com todas as correções necessárias. A edição foi uma parte elementar da produção do documentário, pois é onde o projeto realmente ganhou forma. A colaboração entre o editor e as alunas foi fundamental, assim como a sensibilidade para contar os relatos de forma ética e respeitosa. A figura 1 mostra a tela de abertura do documentário.

Figura 1: Abertura do documentário



Fonte: Acervo pessoal

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do ponto de vista nutricional, a introdução alimentar saudável é crucial para um bom desenvolvimento infantil, influenciando assim no crescimento e em hábitos alimentares duradouros. Também é importante para um desenvolvimento nutricional adequado, prevenção de deficiências nutricionais e crônicas, educação do paladar, fortalecimento do sistema imunológico e desenvolvimento de habilidades motoras e sensoriais.

Além disso, a alimentação saudável desde o início promove o crescimento sadio, um bom desenvolvimento cognitivo e a prevenção de deficiências que poderiam afetar o aprendizado. Em vista disso, foi possível observar que a maneira como a introdução alimentar é conduzida pode influenciar não apenas na saúde física e no desenvolvimento imediato da criança, mas também moldar seus hábitos, preferências e comportamentos alimentares na vida adulta.

Os métodos de introdução alimentar adotados pelas famílias entrevistadas foram o BLW (*Baby-Led Weaning*), o participativo e o tradicional. O método BLW permite que o bebê se alimente de forma autônoma, pegando pedaços de comida e decidindo o que e quanto comer, promovendo independência. No método participativo, os cuidadores oferecem alimentos na colher, mas o bebê participa ativamente, demonstrando sinais de fome e saciedade, desenvolvendo autonomia gradualmente. Já no método tradicional, os alimentos são oferecidos amassados ou em forma de papinha, com o cuidador controlando a quantidade e introduzindo alimentos sólidos de maneira progressiva.

Em relação à nutricionista, suas principais considerações foram relacionadas aos diferentes métodos de introdução alimentar. Segundo ela, todas as metodologias introdutórias são válidas e a escolha deve ser feita de acordo com a adaptação dos pais e, principalmente, da criança. A nutricionista enfatizou a importância de testar os diferentes métodos, de forma a garantir uma alimentação saudável para a criança.

Por fim, produzir o documentário foi uma experiência intensa e enriquecedora, desde a pesquisa inicial até as filmagens, cada etapa trouxe desafios e aprendizados. Durante a sua produção foi adquirido grande conhecimento em relação ao tema do trabalho. Entrevistar as mães e interagir com as crianças foi um acontecimento indispensável para o entendimento da introdução alimentar e as diferentes formas de realizá-la. As entrevistas revelaram diferentes histórias e a conexão que se estabeleceu

com as entrevistadas trouxe uma nova dimensão ao trabalho. Os desafios técnicos, como o som e a iluminação, também foram parte da experiência, mas finalmente, na edição, o documentário tomou forma. Foi uma fase de escolha cuidadosa de imagens e sons, onde foi mantido a essência de cada história.

REFERÊNCIAS

ARANTE, Ana Letícia Andries et al. Método Baby-Led Weaning (BLW) no contexto da alimentação complementar: uma revisão. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 36, n. 03, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/3DyCLNC63tR4mMVm96CbyWk/>. Acesso em 03 jun. 2024.

BOAS, Açucena Cardoso Vilas et al. Baby led weaning: an integrative review of scientific evidence from 2011 to 2019. **ABCS health sci**, Lavras, 45, 2020. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/11/1129785/abcs45e020028.pdf>. Acesso em: 16 Jun 2024.

BRANDÃO, Igor Macedo; REIS, Eula Sena; CARVALHO, Fábio Luiz Oliveira. Baby-led weaning: uma visão sobre seus riscos e benefícios. **Revista de Pediatria SOPERJ**, Paripiranga, v. 19, n. 03, 2019. Disponível em: http://revistadepediatricsoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=1106#:~:text=Comer%20de%20forma%20segura%20tamb%C3%A9m,viv%C3%Aancia%20e%20experi%C3%Aancia%20em%20si. Acesso em: 10 jun. 2024.

CIRILO, Amanda Maria Freitas et al. Importância do Aleitamento Materno e Introdução Alimentar. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, 2022. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar_url?url=https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/37510/31114&hl=ptBR&sa=X&ei=RpprZqPIMpWx6rQPkceYmAs&scisig=AFWwaebZRb2lwxlN7oK7S79hZVWi&oi=scholar. Acesso em: 13 de jun. 2024.

CUNHA, Marina de Carvalho Zaccarelli. Método baby-led weaning (BLW): uma análise literária dos riscos e benefícios da abordagem de introdução alimentar em crianças. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, **Centro Universitário Sagrado Coração**, Bauru, 31p. 2023. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/jspui/handle/handle/1429>. Acesso em: 10 jun. 2024.

FREIRE, Laís Nazaré Corrêa; LIMA, Valcilene de Souza; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. A importância da introdução alimentar para o desenvolvimento infantil. **Revista Ibero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**, São Paulo, v. 9, n.06, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10223>. Acesso em: 13 de jun. 2024.

HIGASHI, K., & PALMA, G. Comparativo entre desmame guiado pelo bebê e o método tradicional com colher: uma revisão da literatura. **Revista Terra & Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa**, 38(especial), 250-278, 2022. Disponível em: <http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/2595>. Acesso em: 17 jun. 2024.

INSTITUTO FEDERAL SANTA CATARINA. Importance adequate food introduction after the sixth month of life: literature review. Caminho aberto – **Revista de Extensão do IFSC**. Disponível em: <https://unisaes.br/wp-content/uploads/2023/06/IMPORTANCIA-DA-INTRODUCAO-ALIMENTAR-ADEQUADA-APOS-O-SEXTO-MES-DE-VIDA-REVISAO-DE-LITERATURA.pdf>. Acesso em: 24 jul.2024

MENDONÇA, Kamylyly Reina Carneiro et al. Métodos BLW, BLISS e PLW no contexto da alimentação complementar: revisão integrativa, **Brazilian Journal of Health Review**, v.6, n.4, 2023. Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/62341>. Acesso em: 17 jun. 2024.

MOREIRA, Paula Ruffoni, et al. Adherence to different methods for introducing complementary food to 7-month-old babies: a randomized clinical trial. **Revista Paulista de Pediatria**, v.41, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/3LyYpWnpXgywY4Z5PHpPN3J/?lang=en>. Acesso em: 17 mai. 2024.

OLIVEIRA, Hérica Santos de. O método *baby led weaning* como estratégia de introdução alimentar. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, **Centro Universitário Atenas**, Paracatu, 30 p. 2019. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/spic/monography/O_METODO_BABY_LED_WEANING_COMO ESTRATEGIA DE INTRODUCAO ALIMENTAR.pdf. Acesso em: 10 jun. 2024.

TEMÓTEO, Camila Conceição Santos; FONTES, Débora Cristina Leite; FERREIRA, Alessandro Santos. Risks and benefits of different methods of complementary feeding. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 4, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14290>. Acesso em: 17 jun. 2024.

ANEXO 1: Perguntas da entrevista com as mães

1. Com quantos meses o bebê começou a Introdução Alimentar?
2. Qual foi o primeiro alimento consumido pelo bebê?
3. Durante o processo de Introdução Alimentar foi percebido alguma restrição?
4. Algum método específico de Introdução Alimentar está sendo utilizado?
5. O bebê ainda é amamentado? Se não, com quantos meses a amamentação foi interrompida?
6. Algum alimento é evitado durante as refeições? Por qual motivo?
7. Qual a rotina alimentar do bebê? Ele faz acompanhamento com o médico e nutricionista?
8. O açúcar já foi introduzido na alimentação do bebê? Se sim, com quantos meses?
9. O bebê apresenta ou apresentou alguma doença nutricional (anemia, desnutrição etc.)?

ANEXO 2: Perguntas da entrevista com a nutricionista

1. Quais são os métodos de introdução alimentar?
2. Falar um pouco sobre cada um deles.
3. Qual o método de introdução alimentar mais indicado?
4. Falar o que você acha sobre o método BLW e as vantagens e desvantagens.